

Утверждаю

Заместитель директора
МОУ "Образовательный комплекс "Стимул" ЯМО -
Руководитель Центра образования
"Лесноопищинская школа им. К.Д. Ушинского"



/Лозинская Г.В./

МЕНЮ

3 марта 2026 г.

ШКОЛА ЗАВТРАК

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008		*ФРУКТЫ	200	2,90	0,97	40,59	185,58
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	11	0,12	6,91	0,12	80,64
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,48	0,67	13,32	66,60
2012	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ДЖЕМОМ	225	25,88	21,68	44,23	477,46
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	10,00	38,88
Итого				30,60	30,34	108,26	849,16
Всего				30,60	30,34	108,26	849,16

ШКОЛА ОБЕД

Сбор-ник рецеп-	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	4,08	8,08	19,91	126,79
2018	69	ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ	80	3,67	7,43	6,28	106,47
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,16	9,59	26,01	215,22
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,14	0,14	25,80	105,71
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,32	0,31	14,88	98,11
Итого				13,37	25,55	92,88	652,30
Всего				13,37	25,55	92,88	652,30